

за собой негативные социальные последствия, такие как безработица, низкий уровень жизни.

3. Деформация общества. Проявляется в сильной дифференциации общества, распространении идей правового нигилизма, кризисе нравственности и смене общечеловеческих ценностей ценностями преступного мира.

Проблема организованной преступности является не только одной из опаснейших, которая составляет криминальную реальность, но также требует подробного изучения и отдельного исследования.

А.С. Сёмина
РГППУ, г. Екатеринбург

Прокрастинация в учебной деятельности

Как гласит немецкая поговорка: «Завтра, завтра, только не сегодня». Данное высказывание является пропагандой прокрастинации в обществе. Всегда проще откладывать выполнение дела на более отдаленный срок, чем сразу выполнить работу.

Итак, определим, что такое прокрастинация.

«Прокрастинация – это понятие в психологии, обозначающее склонность индивида к постоянному «откладыванию на потом» выполнение какой-либо деятельности. Она выражается в «откладывании» и исполнении обязательств в самый последний момент, а зачастую и тогда, когда все сроки уже миновали» [5].

Во все времена данный феномен был актуален. Каждый человек в своей жизни откладывает что-то на потом, например, дела, работу, задания. На наш взгляд более выражена прокрастинация у студентов и школьников, так как данному контингенту надо очень часто выполнять домашние, самостоятельные и исследовательские работы, которые не определяются строгими и жесткими временными рамками, то есть за невыполнение не будет жесткого наказания.

Психологи часто определяют прокрастинацию как механизм борьбы с тревогой, связанной с начинанием либо завершением каких-либо дел, принятием решений. Как всем известно, чтобы выполнить работу, нужно поста-

вить цель и построить план её выполнения, что вызывает определенную тревогу, но не все люди планируют свою деятельность, делая всё так, как получается.

Также, следует отметить, что существуют несколько причин прокрастинации: лень, отсутствие мотивации, беспокойство, самоограничение, непокорность. Лень и отсутствие мотивации являются самыми распространенными и актуальными причинами [5].

В юношеском возрасте ведущей деятельностью является учебная деятельность – получение профессионального образования. У человека происходит конечное становление взглядов, интересов и мировоззрения в целом. На данном этапе уже у человека есть планы на будущее, которые строятся на определенной мотивации. Но данная мотивация может вытесняться другими интересами, такими как, общение с друзьями, развлечения при помощи интернета и развлечения в реальном времени [3, с. 267]. Данное вытеснение будет являться прокрастинацией, если студент вместо выполнения задания решить заняться более приятным для себя делом, чем, например, выполнением задания.

У подростков ведущей деятельностью является общение и учебная деятельность – получение среднего образования [3, с. 245]. Как показывает практика, школьникам намного интереснее общаться со сверстниками, нежели заниматься дома учебной работой. Часто, подросток идет в школу ради «перемены» (перерыва), так как именно в это время можно обсудить все интересные вопросы с приятелями. Но стоит отметить, что в это время учебная деятельность начинает уходить на второй план и успеваемость в таком случае может снизиться, так как во время урока у подростка мысли направлены не на учебу, а на увлечения. Таким образом, ребенок, придя домой сначала строит планы, как он будет проводить время – отдыхать, а уроки планирует делать позже, после приятного времени препровождения. Это прокрастинация подросткового возраста.

Существует два вида прокрастинации: «расслабленная» и «напряженная». Вышеперечисленные виды прокрастинации у студентов

являются «расслабленной» прокрастинацией, так как предпочтение отдается более приятным делам и откладыванию более важных, сложных дел на потом [5].

Но не стоит забывать о том, что бывает также и «напряженная» прокрастинация. У обучающихся людей она может проявляться во время выполнения сложных и требующих больших временных затрат заданий, проектов, исследовательских и научных работ. Обычно, на выполнение таких заданий дается длительный промежуток времени, но при этом обучающийся также параллельно должен выполнять домашние задания, что может повлечь за собой откладывание выполнения объемной работы, что будет вызывать напряжение, стресс, а в дальнейшем и потерю во времени. Данный вид прокрастинации имеет плачевные последствия, так как может привести к неврозу.

Данные виды прокрастинации могут переходить из «расслабленной» в «напряженную» и наоборот. Так, например, если студент постоянно предпочитал отдых выполнению задания («расслабленная» прокрастинация), а затем в последний момент решил все-таки заняться своим заданием, то у него появляется напряженность («напряженная» прокрастинация). Ярким примером такой прокрастинации является типичное выполнение курсовой работы студентов в последнюю ночь. За эту ночь выполнения теряется ощущение времени, что вызывает.

Как уже говорилось, прокрастинация — это выражение эмоциональной реакции на планируемые или необходимые дела. Исходя из этих реакций, существует классификация причин появления данного феномена, где выделяются следующие виды: беспокойство, самоограничении и непокорность (дух противоречия) [1].

Беспокойство проявляется в мотивации на «избегание неудач», то есть человек заранее боится результата, боится того, что всё не получится. Так беспокойство может возникать из-за перфекционизма, который проявляет в стремлении к совершенству, что может полечь за собой игнорирование временных рамок. «Избегание неудач» является более характерным для подросткового возраста, так как именно в этот возрастной период происходят коле-

бания самооценки, то есть ребенок не уверен в своих силах, а просить помощи у окружающих бывает сложно, так как уже выработалось чувство взрослости, именно поэтому дело проще отложить, чем попытаться его выполнить. Перфекционизм, более характерен для студенчества, так как хочется показаться в новом коллективе «виртуозом» своего дела, более педантичным, что в итоге приводит к неудаче.

Самоограничение проявляется обычно у обучающихся, которые имеют низкую самооценку и неуверенность в себе, которая проявляется в страхе, что его заметят и оценят его работу. Ключевым словом данной причины является «страх», как и в первой причине.

Непокорность или дух противоречия проявляется у студентов и школьников, в основном, по причинам конфликта с педагогом, либо из-за проявления чувства взрослости. То есть, обучающегося раздражают навязанные роли, программы, планы, и он откладывает дело, чтобы продемонстрировать (окружающим, руководству, миру) свою самостоятельность и способность действовать в соответствии со своим собственным решением [2]. Такие люди всегда недовольны своим положением и легко попадают в ловушку неделания — они тратят всю свою жизнь на доказательство своей независимости от общественного мнения, что делает их рабами идеи; в итоге их деятельность ограничивается именно генерацией идей.

Стоит отметить, что бороться с прокрастинацией можно лишь собственными усилиями. Человеку нужна сильнейшая мотивация, чтобы минимизировать проявление данного феномена, так как абсолютное его исключение из личности невозможно.

Педагог, в свою очередь, должен развивать интерес у обучающихся, не навязывать своё мнение, так как навязанное мнение может вызывать избегание выполнения задания. То есть, следует придерживаться индивидуального подхода в обучении, которое направлено на развитие личности [4, с. 158].

Лучшим способом борьбы с прокрастинацией может стать жизненный девиз: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня».

Библиографический список

1. *John Perry. Structured Procrastination;*
2. *Procrastination // Oxford English Dictionary, 2nd ed., 1989*
3. *Шатоваленко И.В. Психология развития и возрастная психология. М.: Гардарики, 2005. 349 с.*
4. *Якунин В.А. Педагогическая психология. М.: Изд-во Михайлова В. А., 2000. 349 с.*
5. [Электронный ресурс]. Режим доступа: ru.wikipedia.org

А.С. Сёмина, В.А. Горфинкель
РГППУ, г. Екатеринбург

Психологическое консультирование подростков, зависимых от социальных сетей

В современном обществе стало модным общение посредством социальных сетей, это стало для многих неотъемлемой частью жизни. Результаты исследования «Дети России Онлайн», проведенные Европейской комиссией «Безопасный Интернет», показали, что в России 78% детей в возрасте от 9 до 16 лет имеют личный профиль в социальных сетях – этот показатель примерно на 20% больше, чем в странах Евросоюза [6].

В социальной сети «vkontakte.ru» есть шутка, создатель этого сайта Павел Дуров, забрал детство у нынешнего поколения. В настоящий момент подростки предпочитают общение в сети, непосредственному общению друг с другом. В целом общение как основной вид деятельности подростков остаётся, более того общение современного человека из-за развития коммуникационных систем не ограничено личным пространством может общаться, налаживать поддерживать контакты с любым человеком вне зависимости от того где он находится. Социальная сеть в данном случае предоставляет такую возможность, также она может предоставить возможность найти единомышленников и находится в «гуще событий». Эффективное использование социальной сети в образовательном процессе может оказаться очень полезным для учащихся.

Интернет для ребёнка является не безопасной средой. Это касается не только опасного для психики ребёнка контента порнографического или экстремистского содержания, но и то, что подростки выкладывают в личных профилях социальных сетей, в будущем может негативно сказаться на их имидже.

По мнению Евгения Касперского основателя компании занимающейся компьютерной безопасности «Лаборатория Касперского» социальные сети несут не только опасность для психики ребёнка, но могут нести и физическую опасность для ребёнка. Сегодня современный человек проводит до 22% времени в социальных сетях. По данным Insidefacebook.com 46,4% пользователей Facebook это люди младше 25 лет, а 20,6% не исполнилось и 17. Разумеется, подрастающее поколение без ума от соцсетей, но редко представляет себе последствия чрезмерной открытости и гиперкоммуникативности. Гонка за количеством друзей, неразборчивость в контактах и сомнительная осведомлённость о privacy-настройках профилей как и благие намерения по мнению Касперского ведут прямиком в ад. по данными OnGuard Online – 22% пользователей соцсетей от 16 до 24 лет вообще не знают людей, с которыми они «дружат». Нет никакой гарантии, что приватная информация из профилей и «стен» не попадёт в неправильные руки. И помните, что киднэппинг и маньяки всего лишь вероятностная вершина айсберга. Гораздо важнее отдавать отчёт, что то, что попало в интернет останется там навсегда. Завтра наши дети могут сильно пожалеть о своём поведении и оставленных следах в соцсетях. Это может негативно отразиться на их карьере, социальном статусе и вообще представляет собой благодатную почву для шантажа в будущем [3].

Ларри Д.Розен, доктор философии, профессор психологии университета штата Калифорния указывает что социальные сети, такие как Facebook, изменили пейзаж социального общения между подростками.

К положительным влияниям социальных сетей на психику подростков и детей Ларри Д.Розен относит то, что социальные сети могут помочь молодым людям научиться общаться со